

La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

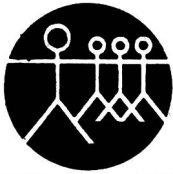
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



La lezione mensile

Pallavolo

Tema: **allenamento della coordinazione e della velocità**

Materiale: minimo 12 palloni da pallavolo, 1 installazione da gioco, 1 tappeto, 1 ostacolo (stazione 4)

Testo e disegni: J.-P. Boucherin

Durata della lezione: 90 minuti

Numero degli allievi: 18

Luogo: palestra

Gli esercizi di questa lezione possono essere adattati ad ogni grado di capacità: dal giocatore progredito a quello appena principiante.

La velocità e coordinazione sono fattori di condizione fisica dipendenti dal sistema nervoso. Queste due qualità hanno un'importanza primordiale per la pratica della pallavolo a tutti i livelli.

I gesti eseguiti sono di corta durata, ma il successo dell'azione dipende dalla loro precisione.

Gli esercizi possono essere effettuati anche se si dispone di una tecnica rudimentale.

Va particolarmente osservata l'importanza della concentrazione durante le diverse serie d'esercizi, che devono essere brevi ma di massima intensità.

1. Messa in moto

25 minuti

Si tratta di una messa in moto abituale e personale come già spesso in questa sede è stata descritta, senza e con palloni.

2. Fase di prestazione

60 minuti

6 forme d'esercizio praticate in cantiere.

I partecipanti sono raggruppati in squadre di tre. Ad ogni posto un giocatore esegue l'esercizio principale durante circa 1 minuto ed è poi sostituito dal secondo e dal terzo giocatore nell'ordine. Con i cambiamenti all'interno di ogni squadra bisogna contare circa 5 minuti per stazione: ossia 30 minuti per un percorso completo. Tale percorso deve poi essere eseguito 2 volte.

Stazione 1

Il giocatore A si trova a 2 m dal muro, faccia a quest'ultimo e in posizione di ricezione. I giocatori B e C si trovano 2 m dietro il loro compagno e alternativamente fanno rimbalzare il pallone contro il muro, pallone che A deve ricevere contro il petto e dare poi all'indietro (variare le distanze, le traiettorie e la forza del lancio).

Stazione 2

Il giocatore A si trova a 4 m dal muro, faccia a quest'ultimo. B e C lanciano alternativamente il pallone contro il muro ad un'altezza di 5 m. A salta sul rimbalzo del pallone quando quest'ultimo tocca terra, a gambe divaricate, esegue un mezzo giro, corre verso il pallone per eseguire una «manchette».

Stazione 3

Su un grande tappeto o su un mucchio di tappeti il giocatore A è pronto a saltare oltre una corda che è girata dal giocatore B; C recupera. Eseguire parecchie serie di una decina di salti; dalla stazione in piedi, in ginocchio, sdraiati sul ventre. Per terminare, dalla stazione bocconi, saltare eseguendo mezzo giro, la testa viene a mettersi al posto dei piedi.

Stazione 4

Il giocatore A salta oltre un ostacolo o una panchina svedese, si mette in posizione corretta, a gambe divaricate, le mani pronte, per eseguire una «manchette» su un pallone che gli è passato o schiacciato da B; A salta oltre l'ostacolo per agire nello stesso modo sul pallone lanciato da C, e così di seguito.

Stazione 5

Eseguire un 8. I tre giocatori su una linea a 2 m di distanza, il pallone tenuto dal giocatore centrale A; A passa il pallone a B e va a mettersi dietro B; B passa il pallone a C e va a mettersi dietro C; C passa il pallone a A, ecc. Cominciare col lancio del pallone, poi passaggio da pallavolo, con il compagno che blocca il pallone prima di fare lui stesso un passaggio da pallavolo; poi unicamente con passaggi da pallavolo. I 3 giocatori devono progredire in una certa distanza.

Stazione 6

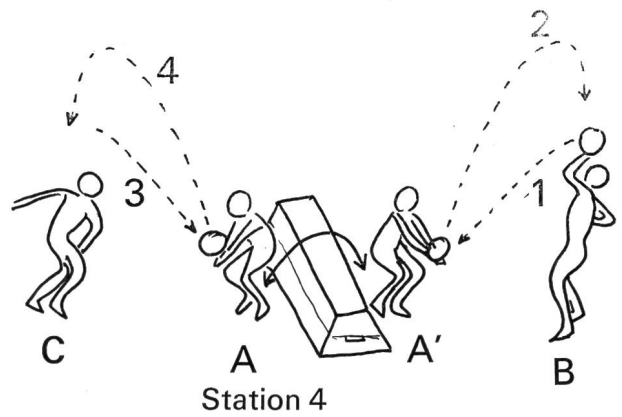
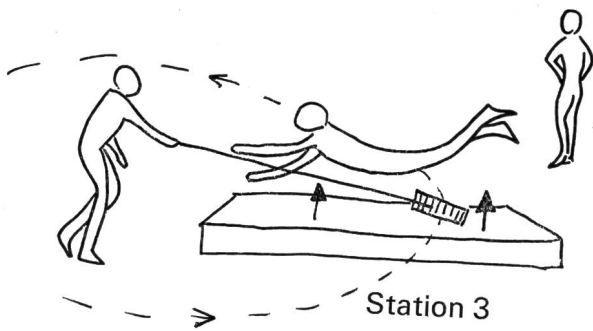
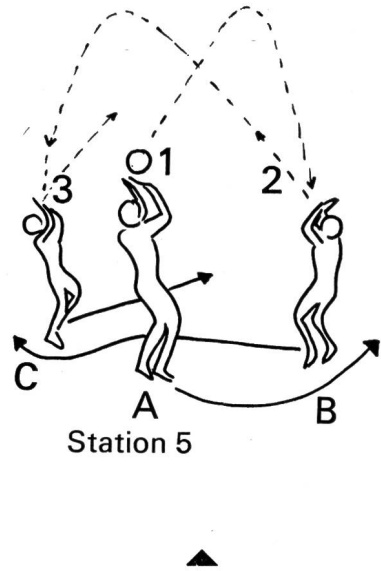
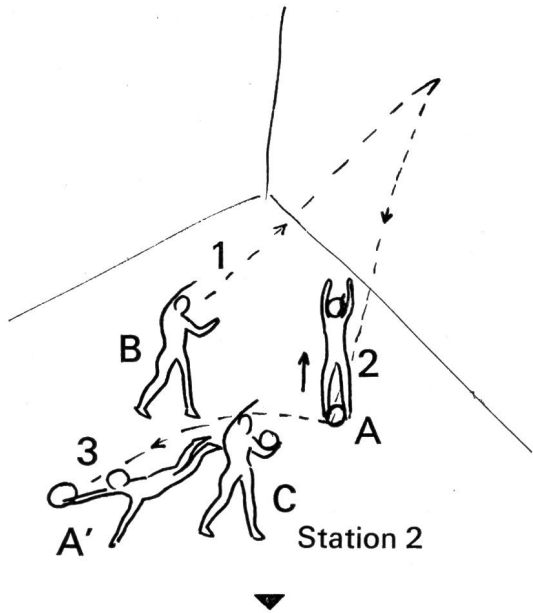
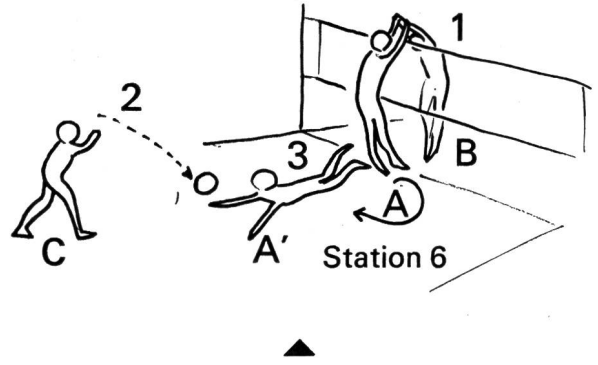
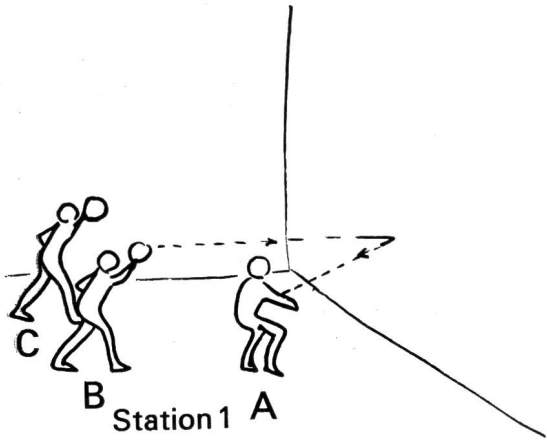
A e B da ogni parte della rete eseguono un muro toccandosi le mani oltre la rete (adattare l'altezza della rete stessa). C, 6 m dietro A, lancia il pallone sulla linea dei 3 m, non appena A ha eseguito il suo muro; A ricadendo effettua un mezzo giro per riprendere poi il pallone in «manchette».

3. Ritorno alla calma

5 minuti

Esercizi di respirazione, di elongazione, di sospensione.

Docce.





Ovomaltine

WANDER

rende più efficienti

Partenza scattante e
tenacità, precisione
e sangue freddo
contribuiscono anche
al successo d'ogni giorno

Ovomaltine per una
forza equilibrata